





Согласовано:

Директор МОАУ СОШ №3 (Хафизов И.И.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 16.10.2024, МОАУ СОШ №3, Буфет

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
-----------	--------------------	-------	------	--------------	------------------	----------------------

Буфет

100	Салат из свеклы отварной	1	5	9	86	8-31
250/10	Суп из овощей со сметаной	2	7	11	120	13-19
60/30	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	9	8	11	146	62-83
180	Макаронные изделия отварные	7	5	42	238	11-27
220/5	Омлет натуральный с маслом	21	30	4	369	53-57
200	Чай с сахаром			10	40	2-18
200	Чай с молоком	1	2	12	70	6-34
200	Чай с лимоном			10	42	4-08
200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	8-30
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	4-18
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	5-71
28	Печенье Шахматное сахарное	2	3	21	117	7-38
120	Яблоко			25	56	17-34
43/50	Сосиски запеченные в тесте	10	12	32	289	30-63
60	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	5	3	40	200	6-19

Мука пшеничная в/с, Сахар, Дрожжи сухие, Масло растительное, Яйца куриные, Соль поваренная йод, кг, Вода, Повидло

100	Пицца школьная (1-й вариант)	11	10	30	259	38-52
-----	------------------------------	----	----	----	-----	-------

Мука пшеничная в/с, Сахар, Дрожжи сухие, Масло сливочное 72,5% жирности, Яйца куриные, Соль поваренная йод, кг, Вода, Колбаса для детского питания МК САВА, Сыр твердый, Огурцы консерв.зл, Томатная паста, Масло растительное

120	Фреш Стаканчик "Витаминчик"	1		19	54	37-66
15	Шоколад Аленка	1	5	8	81	15-13
82	Шоколад Россия	6	28	44	457	59-89
24	Батончик злаковый Matti Kids (в ассортименте)	1	2	18	91	21-42
37	Вафли "Джумка"					27-22
35	Батончик "Fun Вапан"	2	8	22	172	29-02
45	Шоколад молочный BABYFOX	4	17	22	257	32-74
30	Мармелад желевый	2		22	93	15-01
200	Коктейль молочный ФРУТОKIDS (в ассортименте)	6	6	18		40-69
200	Сок 0,2	1		20	92	23-22
50	Печенье сахарное "Школьная шпиргалочка"	4	8	34	220	21-00
50	Вафли Хрустящий десерт	2	16	30	270	20-15
65	Мороженное пломбир ванильное	2	10	13	151	43-93
33,3	Кекс с начинкой 33,3г	2	7	17	143	16-83
32	Пирожное бисквитное HIPPO BO	55	160	560	3 900	16-66
150	Фреш Стаканчик "Морковные палочки"	2		10	53	18-80
22,5	Пастила фруктовая без сахара					18-19
75	Круассан с абрикосовым конфитюром 75г	4	14	23	232	30-60
3 417	Итого за Буфет	171	367	1 201	8 596	

Зав.столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

(Пальмина Л.И.)

(Ахмадиева С.С.)

(Россомахина Е.С.)

Согласовано:
Директор МОАУ СОШ №3 _____ (Хафизов И.И.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 16.10.2024, МОАУ СОШ №3, Мл. 1 смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>						
180	Омлет натуральный	17	21	3	273	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130	
28	Печенье Шахматное сахарное	2	3	21	117	
120	Яблоко			25	56	
578	Итого за Завтрак	23	25	87	616	83-50
<u>Обед</u>						
60	Салат из свеклы отварной	1	6	5	78	
205	Суп из овощей со сметаной	2	6	9	99	
60/30	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	9	8	11	146	
150	Макаронные изделия отварные	6	4	35	199	
200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	
25	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	2		12	55	
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104	
770	Итого за Обед	23	24	110	748	78-02
	Итого за день	46	49	197	1364	

Зав.столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

(Пальмина Л.И.)

(Ахмадиева С.С.)

(Россомахина Е.С.)

Согласовано:
 Директор МОАУ СОШ №3 _____ (Хафизов И.И.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 16.10.2024, МОАУ СОШ №3, СТ 1смена

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
Завтрак						
220	Омлет натуральный	21	26	4	336	
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40	
65	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	5	1	36	169	
28	Печенье Шахматное сахарное	2	3	21	117	
120	Яблоко			25	56	
633	Итого за Завтрак	28	30	96	718	76-36
Обед						
60	Салат из свеклы отварной	1	6	5	78	
250/5	Суп из овощей со сметаной	2	6	11	110	
60/40	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	9	7	11	149	
180	Макаронные изделия отварные	7	5	42	238	
200	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г			16	67	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
890	Итого за Обед	26	25	133	873	88-10
	Итого за день	54	55	229	1 591	

Зав.столовой
 Диспетчер по питанию
 Бухгалтер-калькулятор

 (Пальмина Л.И.)

 (Ахмадиева С.С.)

 (Россомахина Е.С.)

Согласовано:
Директор МОАУ СОШ №3 _____ (Хафизов И.И.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

Меню

на 16.10.2024, МОАУ СОШ №3, Спец питанияст1

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>						
220	Омлет натуральный	21	26	4	336	
200	Чай без сахара (2-й вариант)					
65	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	5	1	30	143	
28	Печенье Шахматное сахарное	2	3	21	117	
120	Яблоко			25	56	
633	Итого за Завтрак	28	30	80	652	76-36
<u>Обед</u>						
60	Салат из свеклы отварной	1	6	5	78	
250/5	Суп из овощей со сметаной	2	6	11	110	
60/40	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	9	7	11	149	
180	Макаронные изделия (группа А)	8	5	41	240	
200	Компот из свежих яблок (без сахара)			5	22	
40	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	3		18	88	
55	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	30	143	
890	Итого за Обед	27	25	121	830	88-10
	Итого за день	55	55	201	1 482	

Зав.столовой
Диспетчер по питанию
Бухгалтер-калькулятор

(Пальмина Л.И.)
(Ахмадиева С.С.)
(Россомахина Е.С.)